

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V
SD NEGERI REJOWINANGUN I KOTAGEDE YOGYAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Pardiyah
13604227117

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V
SD NEGERI REJOWINANGUN I KOTAGEDE YOGYAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



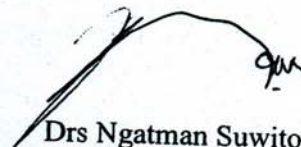
Oleh:
Pardiyah
13604227117

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD N Rejowinaangun I Kotagede Yogyakarta”** yang disusun oleh Pardiya, NIM. 13604227117 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2015
Pembimbing,



Drs Ngatman Suwito, M.Pd
NIP. 19670605 199403 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2015
Yang menyatakan,



Pardiya
NIM. 13604227117

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **"Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014 / 2015"** yang disusun oleh Pardiyah, NIM. 13604227117 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 30 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ngatman, M.Pd	Ketua Penguji		11-9-2015
Nur Rohmah M, M.Pd	Sekretaris Penguji		11/9-2015
Edy Purnomo, M.Kes, AIFO	Penguji I (Utama)		28/8 2015
Dr. Guntur	Penguji II (Pendamping)		28/8 2015

Yogyakarta, September 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

“Keberuntungan adalah sesuatu yang terjadi ketika kesempatan bertemu
dengan kesiapan”

"Manusia tidak merancang untuk gagal, mereka gagal untuk merancang."
(William J. Siegel)

PERSEMBAHAN

Untuk suamiku Muhammad Yais dan Anakku Zidni Ash Shidiq, Inayati Fatimah,
Laila Fitriyani yang telah senantiasa memberikan cinta, kasih sayang, doa serta
dukungan nasehat dan pengorbannya selama ini

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD
NEGERI REJOWINANGUN IKOTAGEDEYOGYAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015**

Oleh :
Pardiyah
NIM. 13604227117

ABSTRAK

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan peserta didik/siswa namun kenyataannya belum menyeluruh anak SD N Rejowinangun I menjadi sehat sebab pola waktu mengikuti pelajaran masih ada anak yang sakit, mudah lesu dan kadang mengantuk sehingga anak tidak konsentrasi dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Rejowinangun I, Kotagede, Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014 / 2015.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif eksploratif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD N Rejowinangun I, Kotagede, Yogyakarta yang berjumlah 49 siswa. Penelitian ini penelitian populasi dengan menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun 2010. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif berdasarkan Norma Kesegaran Jasmani dan Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Puskesjasrek 2010.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa SD N rejowinangun I Kotagede Yogyakarta Kelas IV dan V, sebagai berikut : terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 20% atau 10 siswa dalam klasifikasi baik, 51% atau 25 siswa dalam klasifikasi sedang, 27% atau 13 siswa dalam klasifikasi kurang dan 2% atau 1 siswa dalam klasifikasi kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N Rejowinangun I, Kotagede, Yogyakarta sebagian besar sedang.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani, Siswa Kelas IV Dan V

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan tugas akhir ini sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani. Skripsi ini berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014 / 2015”.

Penyusun menyadari tanpa bantuan, bimbingan, serta dorongan dari berbagai pihak tugas akhir ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada penyusun untuk menempuh studi hingga penyusun dapat menyelesaikan studi.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, Ms selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penyusun untuk melakukan penelitian.
3. Drs. Ngatman Suwito, M.Pd selaku dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan nasehat, bimbingan serta saran pada penyusun sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
4. Drs Sriawan, M.Kes selaku dosen akademik yang selalu membimbing, mengarahkan perkembangan akademik penyusun.
5. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penyusun kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Drs Susmiyanto selaku kepala SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di SD N Rejowinangun I.
 7. Rekan-rekan yang telah memberikan semangat dan motivasi selama perkuliahan.
 8. Segenap keluarga dan semua pihak yang telah memberikan doa, semangat, dorongan sehingga penyusun dapat menyelesaikan tugas akhir dengan lancar.
- Penulis menyadari masih banyak kekurangan pada penyusunan tugas akhir ini, oleh karena itu sumbangan saran dan kritik yang membangun guna perbaikan-perbaikan lebih lanjut sangat penyusun harapkan.

Akhir kata penyusun berharap tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, Mei 2015

Penyusun

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	7
2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani.....	8
3. Arti Dari Masing-masing Komponen Kesegaran Jasmani..	9
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	16
5. Karakteristik Anak SD.....	18
B. Penelitian yang Relevan	19
C. Kerangka Pikir.....	20

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	22
B. Populasi Penelitian	22
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	22
D. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data	23
E. Analisis Data	24
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian	27
B. Hasil Penelitian	27
C. Pembahasan	30
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	33
B. Implikasi.....	33
C. Keterbatasan Penelitian	34
D. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Menurut Jenis Kelamin SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta	29
Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta	30
Gambar 3. Posisi Start Lari 40 m	47
Gambar 4. Tiang Gantung Siku Tekuk	48
Gambar 5. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk	49
Gambar 6. Sikap Bergantung Siku Tekuk.....	49
Gambar 7. Posisi jari-jari Berselar Salip diletakkan di Belakang Kepala.....	51
Gambar 8. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	51
Gambar 9. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	51
Gambar 10. Sikap menentukan Raihan Tegak.....	53
Gambar 11. Sikap Awalan Loncat Tegak	54
Gambar 12. Gerakan Meloncat Tegak	54
Gambar 13. Posisi Start Lari 600 m	56
Gambar 14. Posisi Melewati Finish	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 tahun Putra	25
Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 tahun Putri	26
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	26
Tabel 4. Rekapitulasi Keadaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta	28
Tabel 5. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putra	62
Tabel 6. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putra	62
Tabel 7. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	63
Tabel 8. Contoh Penilaian Tes	64
Tabel 9. Contoh Penilaian Hasil Tes Dalam Blangko Penilaian.....	65
Tabel 10. Hasil Kasar TKJI Siswa Kelas IV dan V Secara Keseluruhan	67
Tabel 11. Hasil Kasar TKJI Siswa Putra Kelas IV dan V	70
Tabel 12. Hasil Kasar TKJI Siswa Putri Kelas IV dan V	71
Tabel 13. Daftar Nilai dan Klasifikasi Kesegaran Jasmani.....	72
Tabel 14. Daftar Nilai dan Klasifikasi Kesegaran Jasmani Putra	75
Tabel 15. Daftar Nilai dan Klasifikasi Kesegaran Jasmani Putri.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Dari UNY	37
Lampiran 2. Surat Ijin Dari Dinas Perizinan.....	38
Lampiran 3. Surat Ijin Dari Sekertariat Daerah	39
Lampiran 4. Surat Ijin Dari Kepala Sekolah	40
Lampiran 5. Kalibrasi Stopwatch.....	41
Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan Tes	46
Lampiran 7. Petunjuk Penilaian	62
Lampiran 8. Hasil Kasar TKJI Siswa Kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta	67
Lampiran 9. Hasil Kasar TKJI Siswa Putra Kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta	70
Lampiran 10. Hasil Kasar TKJI Siswa Putri Kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta	71
Lampiran 11. Daftar Nilai dan Klasifikasi Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta.....	72
Lampiran 12. Daftar Nilai dan Klasifikasi Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta	75
Lampiran 13. Daftar Nilai dan Klasifikasi Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta	77
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	78

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belakangan ini masyarakat sudah mulai menyadari akan arti pentingnya olahraga bagi kesehatan, sehingga semakin banyak masyarakat yang menggemari dunia olahraga. Ada yang berolahraga dengan tujuan untuk rekreasi dan ada pula yang bertujuan untuk mencapai prestasi. Hal tersebut terkait dengan upaya peningkatan kesegaran jasmani. Untuk mencapai kesegaran jasmani tersebut, maka penelitian jasmani, olahraga dan kesehatan diberikan pada jenjang pendidikan di mulai dari pendidikan dasar sampai pendidikan tinggi.

Perkembangan tingkat kesegaran jasmani sangat dipengaruhi oleh kemajuan iptek. Kemajuan Iptek yang demikian pesat, sangat besar manfaatnya bagi kehidupan manusia. Segala aktivitas manusia menjadi lebih mudah, lebih ringan, lebih cepat dan menjadi lebih lancar sebagai dampak dari Iptek. Pada zaman dahulu anak sekolah masih banyak yang berjalan kaki atau bersepeda untuk menempuh perjalanan berangkat dan pulang sekolah. Sekarang ini anak sekolah kebanyakan sudah menggunakan angkutan umum atau menggunakan sepeda motor. Dengan kemajuan Iptek pola hidup manusia menjadi berubah. Manusia yang biasa aktif bergerak kini menjadi pasif. Fenomena ini tidak hanya terlihat pada kehidupan orang-orang kota besar, tetapi orang-orang desa pun sudah bergaya hidup seperti itu. Demikian juga kehidupan anak-anak SD, pada umumnya murid-murid terdiri atas anak-anak

umur antara 6-12 tahun yang secara fisiologis masih dalam tahap pertumbuhan dan pengembangan mulai ikut-ikutan trend yang berkembang akhir-akhir ini. Mereka lebih suka duduk-duduk bermain video games atau permainan elektronik lainnya daripada bermain sepak bola atau berkejar-kejaran dengan temannya. Dampak yang langsung dirasakan akibat pola hidup yang seperti ini adalah menurunnya kemampuan fisik siswa.

Berdasarkan laporan guru kelas kepada guru olahraga, konsentrasi anak di dalam mengikuti pelajaran cenderung menurun. Perhatian mereka terhadap pelajaran yang sedang diikuti sangatlah kurang. Mereka lebih sering berbicara sendiri daripada memperhatikan guru dalam menyampaikan materi pelajaran. Konsentrasi mereka juga mudah sekali terganggu, misalnya saja ketika ada suara kendaraan yang melintas di depan sekolah, mereka lebih cenderung memperhatikan kendaraan yang lewat tersebut daripada berkonsentrasi pada pelajaran yang sedang diikutinya.

Peneliti juga mengamati kondisi kesehatan anak SD Negeri Rejowinangun I Kotagede yang mana banyak diantara para siswa yang mudah terkena penyakit baik itu penyakit ringan maupun penyakit yang dikategorikan berat. Maka banyak ditemukan ketidakhadiran siswa masuk sekolah dikarenakan sakit. Demikian juga pada saat anak mengikuti upacara bendera banyak juga diantara mereka yang tidak kuat mengikuti upacara sampai selesai. Dengan kondisi ini, siswa tidak bisa belajar dengan baik yang pada akhirnya tidak bisa meraih prestasi belajar yang optimal.

Oleh karena itu, pelajaran pendidikan olahraga diharapkan juga mampu memberikan sumbangan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak. SD N Rejowinangun I Kotagede merupakan salah satu sekolah dasar yang menerapkan kurikulum tingkat satuan pendidikan untuk semua mata pelajaran. Keberhasilan program pendidikan olahraga ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya : faktor kurikulum, faktor guru, dan faktor sarana prasarana yang menunjang.

Keberhasilan program pendidikan olahraga di SD N rejowinangun I Kotagede khususnya sangat dipengaruhi oleh bahan atau materi pembelajaran pendidikan olahraga yang terdiri dari permainan olahraga, aktivitas kebugaran, senam lantai, aktivitas ritmik, aktivitas di air, pengenalan lingkungan sekolah dan budaya hidup sehat, serta kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan pramuka. Materi pembelajaran tersebut telah disusun secara rinci beserta uraiannya yang dituangkan dalam silabus dan RPP pendidikan olahraga di SD N Rejowinangun I Kotagede. Dalam hal ini peranan guru pendidikan olahraga sangat penting karena terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran. Untuk itu dibutuhkan guru-guru pendidikan yang berkualitas, sehingga pembelajaran pendidikan akan menyenangkan bagi para siswa yang pada akhirnya tujuan pembelajaran akan dapat tercapai.

Keberhasilan pembelajaran pendidikan olahraga di SD N Rejowinangun I Kotagede belum memiliki sarana dan prasarana yang memadai sehingga menjadi masalah yang harus dicari solusinya agar pembelajaran pendidikan olahraga dapat berjalan dengan baik. SD N Rejowinangun I Kotagede hanya

memiliki lapangan dengan ukuran 10 x 50 meter yang berada di halaman sekolah. Di tempat lain tidak ada lapangan sama sekali sehingga untuk bermain sepak bola atau bermain sehari-harinya anak-anak terpaksa menggunakan halaman sekolah yang sempit tersebut. Padahal jumlah siswa kelas 1 sampai kelas VI mencapai 168 siswa. Kondisi yang demikian ini akan mengakibatkan anak tidak bisa bergerak dengan leluasa dalam bermain dan berolahraga sehari-hari sehingga kondisi ini kurang mendukung dalam upaya untuk menjaga atau meningkatkan kesegaran jasmani para siswa. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD N Rejowinangun I Kotagede, Yogyakarta tahun pelajaran 2014/2015.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi SD N Rejowinangun I Kotagede, Yogyakarta.
2. Belum optimalnya pembelajaran pendidikan olahraga dalam membina perkembangan kesegaran jasmani siswa-siswi SD N Rejowinangun I Kotagede, Yogyakarta.
3. Menurunnya tingkat kesegaran jasmani siswa SD N Rejowinangun I Kotagede, Yogyakarta sebagai dampak kemajuan Iptek sehingga kesehatan siswa menurun.

C. Batasan Masalah

Supaya lebih fokus, maka pada kesempatan ini peneliti mengadakan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa- kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede. Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah di atas maka dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut “Seberapabesar status kesegaran Jasmani siswa kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede, Yogyakarta tahun pelajaran 2014/2015 ?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N Rejowinangun I kotagede, Yogyakarta tahun pelajaran 2014/2015.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu :

1. Teoritis

- a. Dijadikan bahan pertimbangan dan masukan dalam perencanaan program latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa.
- b. Sebagai bahan banding untuk penelitian-penelitian yang akan datang.

2. Praktis

- a. Bagi guru pendidikan olahraga, untuk mengoptimalkan kegiatan belajar mengajar dengan segala kreativitasnya dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa
- b. Bagi pihak sekolah, Memberikan masukan kepada sekolah tentang pentingnya kesegaran jasmani siswa dalam prose pembelajaran dan melakukan kontrol terhadap program pembelajaran guru pendidikan olahraga.
- c. Bagi siswa, setelah mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmaninya diharapkan siswa lebih terpacu untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat Kesegaran jasmani yang baik untuk dapat membantu tercapainya prestasi olahraga yang tinggi, para pekerja, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik, sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktifitas yang tinggi tak terkecuali para manusia lanjut usia juga membutuhkan kesegaran jasmani untuk kesehatannya. Demikian juga para anak balita maupun anak-anak sekolah membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk perkembangannya dan untuk dapat belajar dengan baik. Dengan dimilikinya kesegaran jasmani yang baik diharapkan mampu untuk berfungsinya tubuh secara efektif dan efisien untuk tahan terhadap penyakit kurang gerak (*hipokinesis*).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 10) bahwa, “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya”. Sedangkan Sadoso Sumosardjuno (1989: 42) menyatakan bahwa, “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”. Dari sumber lain Rusli

Lutan (2002: 7) mengemukakan bahwa, “makna kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas”. Kesegaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Menurut Sharkey (2003: 3) bahwa, “kesegaran jasmani merupakan bagian dalam pemeliharaan kesehatan, semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka akan semakin baik tingkat kesehatan seseorang”.

Kesegaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kesegaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2008 : 3) Pada dasarnya kesegaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik. Mikdar (2006: 45) berpendapat bahwa, “kesegaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan”.

Berdasarkan pendapat diatas, jelaslah bahwa setiap aktivitas fisik (fisik mendapat pembebanan) dibutuhkan suatu tingkat kesegaran jasmani yang didukung oleh faal tubuh yang selanjutnya akan mengubah kesegaran

jasmani. Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap aktivitas fisik. Dapat diketahui bahwa untuk dapat melakukan suatu kerja diperlukan kondisi jiwa raga yang sesuai dengan tingkat kerja tersebut. Merujuk pada pendapat para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tidak terduga. Kesegaran jasmani (*physical fitness*) merupakan satu aspek dari kesegaran jasmani menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

1) Kesegaran Jasmani Yang berhubungan Dengan Kesehatan

Menurut Djoko Pekik I (2000 : 40) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, meliputi :

- a) Daya Tahan Paru Jantung
- b) Kekuatan Daya Tahan Otot
- c) Kelentukan
- d) Komposisi Tubuh

Sedangkan menurut Corbin dan Lindsey (1997 : 5-8) komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

- a) Komposisi Tubuh
- b) Kesegaran Kardiovaskuler
- c) Kelentukan
- d) Ketahanan otot
- e) Kekuatan

2) Kesegaran Jasmani Yang Berhubungan Dengan Keterampilan

Menurut Corbin dan Lindsey (1997 : 5-8) komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan meliputi:

- a) Ketangkasan
- b) Keseimbangan
- c) Koordinasi
- d) Tenaga
- e) Waktu Reaksi
- f) Kecepatan

Sedangkan menurut Nurhasan (2001 : 133) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan meliputi :

- a) Kecepatan
- b) Power
- c) Keseimbangan
- d) Kelincahan
- e) Koordinasi
- f) Kecepatan Reaksi

3. Arti Dari Masing-masing Komponen Kesegaran Jasmani

a. Daya Tahan Otot Dan Paru-paru

Menurut Djoko Pekik Irianto (200 : 23) daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Corbin dan Lindsey (1997 : 5)

menyatakan bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan jantung, pembuluh darah, darah dan sistem respirasi untuk mensuplai bahan bakar khususnya oksigen ke dalam otot, menggunakan pada saat latihan.

Len Kravitz (1997 : 5) “mengemukakan daya tahan jantung, paru-paru pembuluh darah dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu yang lama”. Wahjoedi (2000 : 9) mengatakan daya tahan jantung dan paru-paru adalah kapasitas sistem jantung dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen terpenting dari kesegaran jasmani terutama yang menyangkut stamina. Semakin baik daya tahan kardiorespirasi yang dimiliki maka semakin lama dalam mendukung aktifitas aerobik Hison (1995 : 6)

b. Kekuatan Otot

Menurut pendapat Djoko Pekik I (2000 : 29) kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha. Sedangkan pendapat Rusli Lutan, J. Hartoto dan Tomo Iyus (2001 : 62) kekuatan otot dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya tahan semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Pendapat Mochamad Sajoto (1988 : 45) kekuatan

otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkatnya.

Sedangkan menurut Iskandar Z.A, dkk (1999 : 5-6) secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*Force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal, Menurut Sadoso S (1992 : 20) kekuatan otot adalah kemampuan otot maksimal untuk mengangkat suatu beban. Len Kravitz (1997 : 6) mengatakan kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal untuk mengangkat beban.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan kekuatan otot merupakan kemampuan sejumlah otot untuk menggunakan kekuatan terhadap suatu rangsang, dan disini dikenal dengan istilah *Power* (tenaga ledak otot) yang menunjukkan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga eksplosif.

c. Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengerahkan daya maksimum selama periode waktu yang relative lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan dari pada beban yang bisa digerakkan oleh seseorang 9Rusli Lutan, J. Hartoto dan Tomoliyus (2001 : 62). Sedangkan menurut Djoko Pekik I (2000 : 29)

daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.

Menurut Sadoso S (1988 : 21) ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang-ulang atau berkontraksi pada waktu yang lama. Iskandar Z.A, dkk (1999 : 6) daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas submaksimal.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan daya tahan otot merupakan kemampuan otot melakukan kerja yang berturut-turut dalam jangka waktu yang cukup lama.

d. Kelentukan

Menurut Djoko Pekik I (200 : 29) pengertian kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Sedangkan menurut Rusli Lutan, J. Hartoto dan Tomoliyus (2001 : 80) fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan

Menurut Mochamad Sajoto (1988 : 44) kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala hal dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot dan ligament di sekitar persendian. Pendapat Sadoso S (1988 : 21) Kelenturan adalah kapasitas fungsional persendian-persendian kita untuk bergerak pada

daerah gerak yang maksimal, bergantung pada panjang otot, tendo dan ligament tubuh

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa kelentukan gerak dari persendian tubuh melakukan gerak yang luas jangkauannya tergantung pada peraturan tendo, ligament, jaringan penghubung dan otot

e. Komposisi Tubuh

Menurut Len Kravitz (1997 : 7) “komposisi tubuh adalah persentase lemak tubuhm dari berat badan tanpa lemak (oto, tulang rawan dan organ vital)”. Karena lemak merupakan bagian dari pada tubuh yang dapat memberikan andil pada keindahan bentuk tubuh bila jumlahnya tepat dan sesuai dengan jumlah dan letaknya, oleh karena itu persentase lemak haruslah kita ketahui dengan cara melakukan pengukuran dengan menggunakan alat sehinfold caliper di bagian-bagian tertentu seperti triceps, beiceps, sub scapila dan suprailiaka.

Presentase lemak tubuh biasanya tergantung pada jenis kelamin, usia, keturunan dan aktifitas seseorang. Karena pada umumnya semakin usia menanjak akan semakin meningkat pula persentase lemak tersebut khususnya bagi kaum wanita. Jadi secara umum dapat ditarik konklusi bahwa kecil persentase lemak, maka akan semakin baik kinerja seseorang. Ada beberapa fungsi lemak anatar lain yaitu :

1. Perlindungan organ-organ bagian dalam tubuh,
2. Membantu memberikan garis bentuk tubuh,
3. Sebagai cadangan makanan.

Seseorang ataupun siswa yang mempunyai badan besar atau terlihat berlebihan lemak pada tubuhnya sangatlah mempengaruhi ruang gerak yang ada pada dirinya, untuk itu hendaklah kita selalu menjaga komposisi tubuh kita agar selalu seimbang yaitu melalui olahraga secara teratur dan terprogram.

f. Kecepatan

Menurut Wahjoedi (2000 : 61) mengemukakan bahwa kecepatan adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Kecepatan tidak hanya dibutuhkan untuk berlari tetapi pada dasarnya kecepatan dapat digunakan dalam segala bentuk aktifitas seperti dalam menyelesaikan tugas, baik pekerjaan harian maupun tugas-tugas belajar sebagai siswa.

g. Kelincahan

Menurut Wahjoedi (2000 : 61) kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara tepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Dengan kordinasi dan kecepatan yang tinggi maka dengan sendirinya seseorang akan memiliki kesegaran yang baik karena dalam komponen kelincahan memadukan semua unsur gerakan dan daya tahan tubuh.

h. Keseimbangan

Menurut Wahjoedi (2000 : 61) adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Karena pada dasarnya keseimbangan sangat

diperlukan untuk selalu dapat mempertahankan postur dan kondisi tubuh baik pada saat berjalan, duduk atau melakukan aktifitas fisik lainnya dalam menyelesaikan tugas-tugas keseharian.

i. Kecepatan Reaksi

Menurut Wahjoedi (2000 : 61) kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. Karena melalui rangsangan reaksi tersebut mendapat sumber dari : pendengaran dan rabaan. Berdasarkan penjelasan di atas jelas bahwa kecepatan reaksi sangatlah penting bagi setiap individu maupun bagi siswa yang melakukan aktifitas kerja maupun belajar setiap harinya.

j. Koordinasi

Menurut Wahjoedi (2000 : 61) koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien. Koordinasi merupakan gerakan yang sangat kompleks, contoh : pada reflek mata pada saat mengirimkan gambar-gambar yang kita lihat melalui serabut syaraf ke otak

Otak menafsirkan sinyal tersebut memutuskan otot mana yang harus berkontraksi dan seberapa kekuatan serta kecepatan kontraksinya, serta mengirimkan pesan-pesan sepanjang jaringan syaraf yang lain untuk setiap otot yang berkontraksi, ada satu otot yang berlawanan yang berelaksasi, dan otot yang berlawanan yang berelaksasi tersebut menkoordinasi setiap gerakan dalam tubuh secara

bersamaan dan seluruh proses ini memerlukan waktu yang sangat singkat atau bisa dikatakan seperdetik saja.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Jaka Pekik Arianto (1997 : 37-38) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi tiga faktor :

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup, manusia memerlukan makan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang sehat seimbang sangat mutlak bagi kesehatan, terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik harus mengkonsumsi makanan yang memenuhi syarat sehat seimbang, cukup nutrisi, dan gizi untuk mempertahankan kesempurnaan kesegaran jasmani

b. Istirahat

Istirahat yang cukup sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga, sehingga dapat melakukan aktifitas sehari-hari.

c. Olahraga / aktivitas fisik

1) Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan latihan dengan cara sistematis menggunakan rangsangan gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh, kualitas fungsi tubuh merupakan daya tahan paru, jantung, otot dan komposisi tubuh.

- 2) Agar latihan dapat dilakukan secara efektif perlu adanya prinsip-prinsip latihan, antara lain :
 - a) *Overload* (Beban lebih) beban latihan harus lebih kuat dari pada latihan sehari-hari.
 - b) *Specifity* (kekhususan) model latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai.
 - c) *Revorsible* (kembali asal) kesegaran yang telah dicapai akan menurun bahkan kehilangan jika latihan tidak dilakukan.
- 3) Takaran Latihan

Keberhasilan mencapai kesegaran menurut Djoko Pekik Irianto (2004 : 16-21) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (Frekuensi, Intensity, and Time).

- a. Frekuensi

Fekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kesegaran perlu latihan 3-5 kali perminggu. Sebaiknya dilakukan berselang, misalnya : Senin-Rabu-Jumat, sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemeulihan tenaga).

b. Intensitas

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c. Time

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meingkatkan kebugaran pru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

5. Karakteristik Anak SD

Menurut Sri Esti WD (2006 : 89) Karakteristik Anak SD Sebagai berikut :

- a. Pada anak perempuan terjadi pertumbuhan semakin panjangnya tangan dan kaki secara cepat, telah tumbuh otot dan tulang rawan pada anggota badannya, mulai tumbuh buah dada dan rambut pada alat kelamin, sehingga anak perempuan akan lebih tinggi, lebih berat dan lebih kuat dari pada anak laki-laki.
- b. Befikir Logis, mengenal aturan-aturan, mengerti klasifikasi, subklasifikasi, dan multiple klasifikasi.
- c. Perkembangan sosial dipengaruhi oleh banyak orang atau lembaga diantaranya keluarga, teman sebaya, sekolah, dan bahkan yang bukan lembaga seperti media, televisi

sehingga dalam menentukan metode atau aktivitas yang diberikan akan lebih tepat. Tingkat kesegaran jasmani seseorang yang baik belum tentu mempeunyai tingkat kesehatan sosial yang baik pula, oleh karena itu tingkat kesegaran jasmani harus berjalan seimbang dan setirama dengan kesehatan jasamani, rohani dan solusinya.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ganjar Kurniawan (2004) dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Maguwoharjo 1 Depok Sleman”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei , teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun dari pustaka Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas V SD Maguwoharjo 1 dengan jumlah siswa 60 siswa. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dapat diketahui bahwa 0 % siswa dalam klasifikasi baik sekali, 1,66 % siswa dalam klasifikasi baik, 28,33 % siswa dalam klasifikasi sedang, 61,66 % siswa dalam klasifikasi kurang, dan 8,35 % siswa dalam klasifikasi kurang sekali.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Yuli Murdaningrum (2003) dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyan 1 Pendowoharjo , Sewon, Bantul. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen Yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Daan Rekreasi. Populasi yang digunakan sebanyak 92 siswa kelas IV, V dan VI. Teknik pengumpulan data deskriptif kuantitatif berdasarkan norma kesegaran jasmani dari Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Puskesjasrek. Hasil penelitian sebagai berikut : 1) Siswa kelas IV terdapat 0 % siswa dalam klasifikasi sedang, 33,33 % dalam klasifikasi kurang, dan 18,18 % dalam klasifikasi kurang sekali, 2) Siswa kelas V

terdapat 0 % siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0 % siswa dalam klasifikasi baik, 28,57 % sedang, 60,72 % kurang dan 10,71 % kurang sekali, 3) Siswa kelas VI terdapat 0 % dalam klasifikasi baik sekali, 0 % baik, 67,74 % sedang, 29,03 % kurang dan 2,23 % kurang sekali.

C. Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani merupakan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang sehingga dengan bermacam-macam cara menginginkan agar selalu mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kesegaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang, seperti : konsentrasi tinggi, tidak mudah kena penyakit, masih mampu melakukan kegiatan tanpa kelelahan.

Komponen-komponen kesegaran jasmani yang diteliti meliputi :

1. Kecepatan
2. Kekuatan dan daya tahan otot
3. Daya ledak (*power*)
4. Daya tahan paru jantung (*cardio respiratory endurance*)

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani meliputi : makan, istirahat, olahraga

Instrumen atau alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa SD N Rejowinangun I Kotagede adalah Tes Kesegaran Jasmani

Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun, terdiri dari 5 komponen yaitu : lari 40 eter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

Melalui pembelajaran pendidikan olahraga di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa menjadi lebih baik. Siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang optimal, karena dalam setiap pembelajaran yang diberikan disekolah dapat diterima lebih siap dan selalu dalam keadaan yang tetap segar. Sehingga mereka akan berlomba-lomba untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik melalui aktivitas jasmani yang benar sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

Siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal. Kesegaran jasmani yang baik memerlukan pembinaan dan pengembangan kondisi fisik, dan mental, salah satunya adalah dengan melakukan latihan dan olahraga. Program pendidikan olahraga di sekolah serta kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survai. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dengan teknik tes dan pengukuran TKJI umur 10-12 tahun yang terdiri dari lima butir tes yaitu : lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD N Rejowinangun I Kotagede di Jln Ki Penjawi No 12 Kotagede Yogyakarta

2. Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan tes dilakukan pada tanggal 1 April 2015

B. Populasi Penelitian

Populasi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede tahun pelajaran 2014/2015, yang berjumlah 49 siswa. Seluruh siswa kelas IV dan V dipakai sebagai sampel penelitian. Maka penelitian ini disebut *total sampling*.

C. Definisi Operasional Variabel

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang yang diukur

dengan lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter dari TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tahun 2010).

Siswa SD kelas IV dan V adalah siswa yang duduk ditingkat IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede tahun pelajaran 2014/2015

D. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode survei, sedangkan teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran menggunakan tes kesegaran jasmani dari TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, yang terdiri dari 5 komponen, yaitu :

1. Lari 40 Meter

Bentuk tes ini untuk mengukur kecepatan lari seseorang (Muhajir : 162) dengan menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).

2. Gantung Siku Tekuk

Bentuk tes ini untuk mengukur Kekuatan otot dan daya tahan otot bahu (Muhajir : 162) dengan menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik)

3. Baring Duduk 30 Detik

Bentuk tes ini untuk mengukur Kekuatan otot dan daya tahan otot perut (Muhajir :163) dengan menggunakan satuan ukur jumlah ulangan gerakan (berapa kali).

4. Loncat Tegak

Bentuk tes ini untuk mengukur daya ledak otot tungkai (Muhajir :163) dengan menggunakan satuan ukuran jarak (sentimeter)

5. Lari 600 Meter

Bentuk tes ini untuk mengukur Daya tahan (Muhajir : 164) dengan menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik)

Tingkat validitas tes untuk putra adalah 0,884 sedangkan untuk putri adalah 0,897. Relibilitas tes untuk putra adalah 0,911 sedangkan untuk putri adalah 0,942 Depdiknas (2010 : 3).

Alasan peneliti menggunakan instrumen ini adalah :

1. Instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan.
2. Instrumen ini lebih banyak komponen yang diukur dibanding dengan yang lain.

E. Analisis Data

Analisis data menggunakan desriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia umur 10-12 tahun. Langkah-langkah untuk mengklasifikasikan kesegaran jasmani siswa sesuai dengan petunjuk penilaian TKJI umur 10-12 tahun adalah sebagai berikut :

1. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes dicatat hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

- 1) Untuk butir tes lari dan gantung siku menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- 2) Untuk butir tes baring menggunakan satuan ukuran ulangan gerakan (berapa kali).
- 3) Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran jarak (sentimeter).

2. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih menggunakan satuan ukur yang berbeda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti itu adalah “nilai”, berikut adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak dengan menggunakan norma kesegaran jasmani Indonesia (Tabel 3).

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra.

Nilai	Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 M	Nilai
5	s.d-6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d-2'09"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
1	8.9"-dst	4"-dst	0-3	23-dst	3'45-dst	1

Sumber : TKJI Depdiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta (2010)

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri.

Nilai	Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 M	Nilai
5	s.d-6.7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	s.d-2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-2'28"	3
2	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	2'29"-3'22"	2
1	9.7"-dst	0"-1	0-1	20-dst	4'23-dst	1

Sumber : TKJI Depdiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta (2010).

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	
1	22 -25	Baik Sekali	(BS)
2	18 -21	Baik	(B)
3	14 -17	Sedang	(S)
4	10 – 13	Kurang	(K)
5	5 – 9	Kurang Sekali	(KS)

Sumber : TKJI Depdiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta (2010)

Dari Tabel 3. Dapat diketahui kategori kesegaran jasmani yang terdiri atas 5 kategori kesegaran jasmani, yaitu : kategori kesegaran jasmani Baik sekali, Baik, Sedang, Kurang, Kurang Sekali.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek Penelitian, dan Waktu Penelitian

Penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede, Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015 dilaksanakan di SD N Rejowinangun I, Kotagede, Yogyakarta.

Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede, Yogyakarta sebanyak 49 siswa. Penelitian dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 15 April 2015.

B. Hasil Penelitian

Penelitian tentang kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede menggunakan Tes Kesegaran Jasmani dari Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani untuk kelompok umur 10-12 tahun yang terdiri atas 5 rangkaian butir tes, yaitu : lari 40 meter, gantung siku ditekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Tes dilakukan satu kali untuk perhitungan validitas dan reliabilitas data, sifat valid dan reliabel diperlihatkan oleh tingginya reliabilitas dan validitas hasil ukur suatu tes (Saifuddin Azwar, 1997 : 2)

Karena tes ini mempunyai nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi, dengan demikian instrumen penelitian ini memenuhi syarat untuk pengumpulan data. Rangkuman perhitungan setelah mendapatkan hasil kasar dari pelaksanaan tes, kemudian dengan menggunakan tabel nilai, nilai dari masing-masing butir tes akan didapatkan dan dijumlahkan. Dengan

menggunakan tabel norma kesegaran jasmani kelompok umur 10-12 tahun, maka tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede dapat diklasifikasi sebagai berikut :

Tabel 4. Rekapitulasi Keadaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta.

Kelas	Siswa	Klasifikasi					Σ
		BS	B	S	K	KS	
IV Dan V	Putra	-	5	13	10	-	28
	%	-	18	46	36	-	100
	Putri	-	5	12	3	1	21
	%	-	24	57	4	5	100
	ΣF	-	10	25	13	1	49
	%	-	20	51	27	2	100

Dari tabel diatas dapat dijabarkan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede umur 10-12 tahun

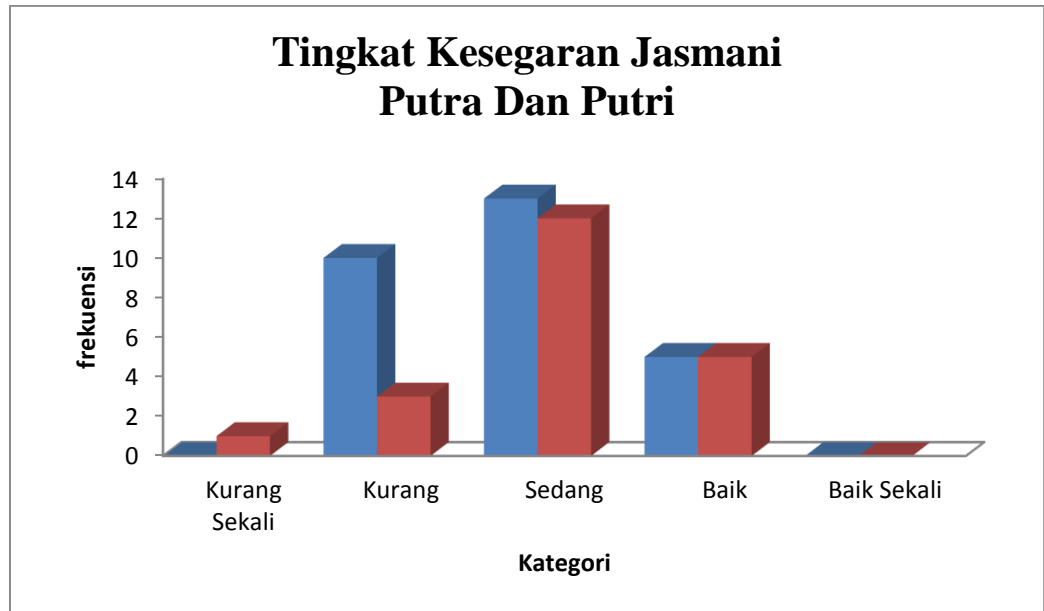
a. Putra

Terdapat 0% siswa dalam kalsifikasi baik sekali, 18% siswa dalam klasifikasi baik, 46% siswa dalam klasifikasi sedang, 36% dalam klasifikasi kurang, dan 0% dalam kalsifikasi kurang sekali.

b. Putri

Terdapat 0% siswa dalam kalsifikasi baik sekali, 24% siswa dalam klasifikasi baik, 57% siswa dalam klasifikasi sedang, 4% dalam klasifikasi kurang, dan 5% dalam kalsifikasi kurang sekali.

Menurut jenis kelamin, keadaan kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut :

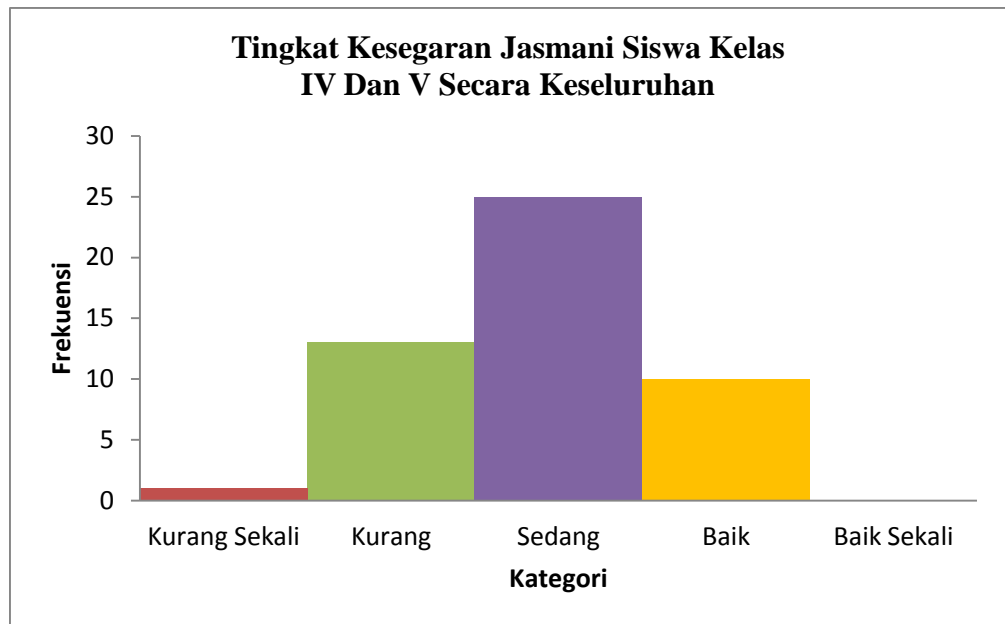


Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede Menurut Jenis Kelamin.

c. Secara Keseluruhan

Terdapat 0% siswa dalam kalsifikasi baik sekali, 10% siswa dalam klasifikasi baik, 25% siswa dalam klasifikasi sedang, 13% dalam klasifikasi kurang, dan 1% dalam kalsifikasi kurang sekali.

Dari keterangan di atas keadaan kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede secara keseluruhan dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut :



Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Secara keseluruhan SD N Rejowinangun I Kotagede

C. Pembahasan

Dari hasil penelitian di atas ternyata tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede sebagian besar dalam klasifikasi kesegaran jasmani sedang sebesar 51% atau sebanyak 25 siswa, yang lainnya dalam klasifikasi kesegaran jasmani kurang 27% atau sebanyak 13 siswa, 2% atau 1 siswa dalam klasifikasi kurang sekali dan dalam klasifikasi kesegaran jasmani baik sebesar 20% atau 10 siswa. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor :

1. Faktor Siswa

Pada usia sekolah dasar anak cenderung bergerak atau melakukan aktivitas fisik. Namun ada juga kenyataan yang menunjukkan bahwa anak lebih banyak diam atau kurang bergerak. Semakin meningkat usia anak maka waktu untuk aktif melakukan aktivitas jasmani atau olahraga

semakin berkurang. Mereka lebih berkonsentrasi untuk memperoleh hasil prestasi belajar yang baik daripada harus melakukan aktivitas fisik.

Di SD N Rejowinangun I Kotagede, di luar jam pelajaran pendidikan jasmani, siswa putri kelas IV dan V enggan untuk melakukan aktivitas fisik. Mereka merasa tidak nyaman jika harus berkeringat setelah melakukan aktivitas fisik.

2. Faktor Guru

Peran guru pendidikan jasmani sangat menentukan terhadap pencapaian kebugaran jasmani siswa. Guru pendidikan jasmani dituntut perannya secara aktif dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan bimbingan maupun pengarahannya, serta mampu mengoptimalkan jam pelajaran.

Pencapaian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani memerlukan guru pendidikan jasmani yang memiliki pengetahuan tentang pendidikan jasmani secara keseluruhan yang mencakup materi program pembelajaran dan tujuan pembelajaran itu sendiri. Guru pendidikan jasmani diharapkan memiliki ketrampilan aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan kebugaran jasmani siswa.

3. Faktor Kurikulum

Kurikulum merupakan salah satu faktor yang berperan penting pada pelaksanaan program pembelajaran, yang mencakup materi pelaksanaan, proses pelaksanaan dan tujuan. Bahan atau materi pembelajaran

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat luas sehingga tidak mungkin dikuasai secara menyeluruh.

4. Faktor Sekolah

Sekolah merupakan faktor yang bertanggung jawab menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani. Di SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta hanya memiliki halaman bermain dan olahraga yang luasnya tidak seberapa, sehingga proses pembelajaran pendidikan jasmani tidak bisa optimal yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta tahun pelajaran 2014/2015 dengan tes kebugaran jasmani Indonesia tahun, untuk umur 10-12 didapatkan data bahwa klasifikasi kebugaran jasmani sedang sebesar 51% atau sebanyak 25 siswa, yang lainnya dalam klasifikasi kebugaran jasmani kurang 27% atau sebanyak 13 siswa, 2% atau 1 siswa dalam klasifikasi kurang sekali dan dalam klasifikasi kebugaran jasmani baik sebesar 20% atau 10 siswa. Maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede termasuk dalam keadaan tidak segar atau tidak bugar. Hal ini disebabkan oleh sebagian besar siswa termasuk dalam klasifikasi sedang, kurang, dan kurang sekali. Sementara siswa yang masuk dalam klasifikasi segar atau bugar hanya 10 siswa.

B. Implikasi

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta sebagian besar dalam klasifikasi tidak segar atau tidak bugar. Oleh karena itu sebaiknya guru memberikan pengertian dan pengarahan serta usaha-usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani kepada siswa agar pencapaian prestasi dapat tercapai secara optimal.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Peneliti tidak dapat mengontrol kegiatan anak di luar jam pelajaran pendidikan jasmani secara seksama.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas fisik yang berat atau tidak sebelum melakukan tes
3. Keterbatasan waktu pelaksanaan penelitian menyebabkan pelaksanaan tes hanya satu kali.

D. Saran

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak SD N Rejowinangun I Kotagede, lebih mencermati dan berusaha meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seluruh siswa, tidak hanya terbatas pada siswa kelas IV dan V saja.
2. Guru pendidikan jasmani harus mengoptimalkan proses pembelajaran agar tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal.
3. Perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mengetahui perkembangan kesegaran jasmani siswa SD N Rejowinangun I Kotagede untuk tiap periode.

LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 227/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

25 Maret 2015

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Pardiya
NIM : 13604227117
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 1 April s.d 30 April 2015
Tempat/obyek : SD Negeri Rejowinangun I
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N Rejowinangun I
2. Kaprodi. PGSD
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

operator1@yahoo.com

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REGN/724/2015

a Surat : DEKAN FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN
: 25 MARET 2015

Nomor : 227/UN.34.16/PP/2015

Perihal : IJIN PENELITIAN/RISET

- at : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

: PARDIYAH

NIP/NIM : 13604227117

: FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PGSD PENJAS, UNIVERSITAS NEGERI
YOGYAKARTA

: SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI
REJOWINANGUN I KOTAGEDE YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

: DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY

: 2 APRIL 2015 s/d 2 JULI 2015

tentuan

arahan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah pada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;

arahan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan ng sudah disahkan dan dibubuhi cap Institusi;

hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan; nelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah ijukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;

ng diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 2 APRIL 2015

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Dra. Puji Astuti, M.Si

NIP. 19590525 198503 2 006

RNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
OTA YOGYAKARTA C.Q DINAS PERIJINAN KOTA YOGYAKARTA
PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
I FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
BERSANGKUTAN



PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA

DINAS PERIZINAN

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515866, 562682

Fax (0274) 555241

E-MAIL : perizinan@jogjakota.go.id

HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id

WEBSITE : www.perizinan.jogjakota.co.id

SURAT IZIN

NOMOR : 070/1297

2230/34

embaca Surat : Dari Surat izin/ Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta
Nomor : 070/REG/V/72/4/2015 Tanggal : 7 April 2015

ingingat : 1. Peraturan Gubernur Daerah istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendaan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah;
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 18 tahun 2011 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;

ijinkan Kepada : Nama : PARDIYAH
No. Mhs/ NIM : 13604227117
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan - UNY
Alamat : Kampus Karangmalang, Yogyakarta
Penanggungjawab : Drs. Ngatman, M.Pd.
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI REJOWINANGUN I KOTAGEDE YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

kasi/Responden : Kota Yogyakarta
aktu : 2 April 2015 s/d 2 Juli 2015
mpiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan
angan Ketentuan : 1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan
Pemegang Izin

PARDIYAH



Dikeluarkan di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 8-4-2015
An. Kepala Dinas Perizinan
Sekretaris

Drs. HARDONO
NIP. 195804101985031013

embusan Kepada :

- h 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)
2. Ka. Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY
3. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
UPT PENGELOLA TAMAN KANAK-KANAK
DAN SEKOLAH DASAR WILAYAH TIMUR
SEKOLAH DASAR NEGERI REJOWINANGUN 1

Jl. Ki Penjawi No. 12 Kotagede Yogyakarta Kode Pos : 55171 Telp : (0274) 4436711

Email : sdrejo1@yahoo.co.id

HOT LINE SMS : 081227880001 HOT LINE E MAIL : upik@jogjakota.go.id

WEB SITE : <http://sdnrejowinangun1.sch.id>

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/160

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. SUSMIYANTO
NIP : 19640324 198709 1002
Pangkat/Gol : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD N Rejowinangun 1

Menerangkan bahwa :

Nama : PARDIYAH
NIM : 13604227117
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan – UNY
Asal Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Telah melakukan penelitian di Sekolah Dasar Negeri Rejowinangun 1 Yogyakarta pada 1 April sampai dengan 30 April 2015 dalam rangka menyusun tugas akhir skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Rejowinangun 1 Kotagede Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014 / 2015”

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 7 April 2015

Kepala Sekolah

SD N Rejowinangun 1



Drs. SUSMIYANTO

NIP. 19640324 198709 1 002



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1801 / SW - 23 / III / 2015

Number

No. Order : 007074

Diterima tgl : 12 Maret 2015

AT

ment

Jama

lame

Kapasitas

Capacity

Daya Baca

Accuracy

: Stopwatch

: 9 jam

: 0,01 detik

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark/Manufaktur

:-

:-

: KG

MILIK

er

Nama

Name

Alamat

Address

: Pardiayah

: Kotagede Yogyakarta

ODE, STANDAR, TELUSURAN

od, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

GGAL DIKALIBRASI

of Calibrated

KASI KALIBRASI

tion of calibration

NDISILINGKUNGAN KALIBRASI

onment condition of calibration

SIL

: 18 Maret 2015

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $55\% \pm 10\%$

: Lihat sebaliknya



FBM.22-02.T

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

A KALIBRASI

Calibration data

Referensi : Pardiayah

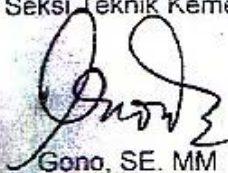
Kalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II KALIBRASI

of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"00
00,05'00"00	00,05'00"00
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM

NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan Tes

TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA UNTUK UMUR 10-12 TAHUN

A. Rangkaian Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun Putra dan Putri terdiri dari :

1. Lari 40 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk 30 detik
4. Loncat tegak lari 600 meter

B. Kesahihan Rangkaian Tes

1. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas:
 - a. Untuk Putra 911
 - b. Untuk Putri 942
2. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai
 - a. Untuk Putra 884 – (Aitken)
 - b. Untuk Putri 897 – (Aitken)

C. Kegunaan Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani anak umur 10-12 tahun.

D. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch

3. Bendera Start
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal
7. Papan berskala untuk loncat tegak
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes dan alat tulis
11. Peluit
12. Dan lain-lain

E. Ketentuan Pelaksanaan

1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena ini semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu.
2. Urutan pelaksanaan sebagai berikut :
 - a. Pertama : Lari 40 meter
 - b. Kedua : Gnatung siku tekuk
 - c. Ketiga : Baring duduk 30 detik
 - d. Keempat : Loncat tegak
 - e. Kelima : Lari 600 meter

PELAKSANAAN TES

A. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes
- c. Diharapkan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
- e. Diharapkan melakukan pemanasan (*Warning Up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal/tidak mendapatkan nilai

2. Petugas

- a. Diharap memberikan pemanasan lebih dahulu
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan
- c. Diharap memberikan perhatian perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin
- d. Diharap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas

- e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes/lebih tidak diberi nilai
- f. Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan

B. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 40 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) Bendera start.
- 3) Peluit.
- 4) Tiang pancang.
- 5) Stopwatch.
- 6) Serbuk kapur.
- 7) Formulir.
- 8) Alat tulis.

c. Petugas Tes

- 1) Juru Keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap Permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2) Gerakan

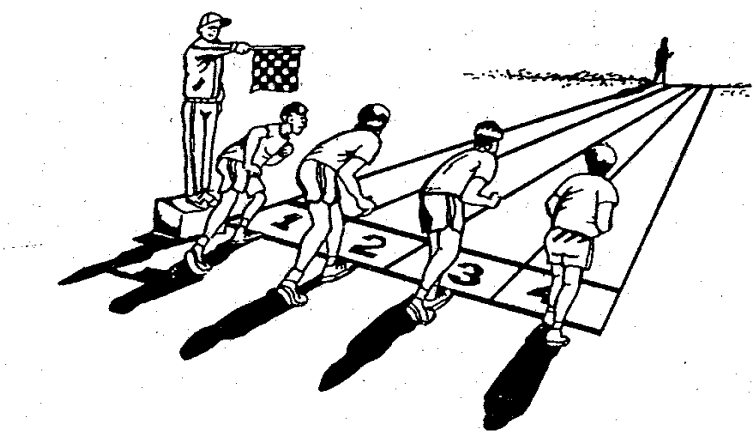
- a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter.

3) Lari masih bisa diulang apabila

- a) Pelari mencuri start
- b) Pelari tidak melewati garis finish
- c) Pelari terganggu oleh pelari yang lain

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.



Gambar 3. Posisi start lari 40 M
Sumber buku : TKJI Umur 10-12 Tahun

e. Pencatat Hasil

1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menenpuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.

2) Pengambilan waktu

a) Satu angka dibelakang koma (*Stopwatch Manual*)

b) Duang angka dibelakang koma (*Stopwatch Digital*)

Contoh : 7,9 detik, 7,82 detik

2. Tes Gantung Siku Tekuk

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

b. Alat dan fasilitas

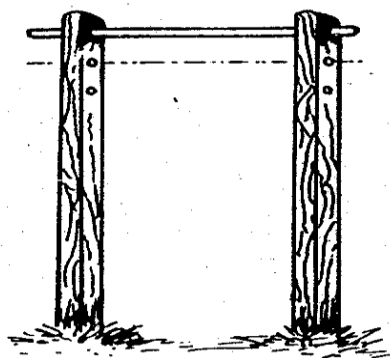
1) Palang Tunngal yang dapat diturunkan dan dinaikan

2) Stopwatch

3) Formulir tes dan alat tulis

4) Nomor dada

5) Serbuk kapau atau megnesium karbont



Gambar 4. Tiang gantung siku tekuk
Sumber buku : TKJI Umur 10-12 Tahun

c. Petugas Tes

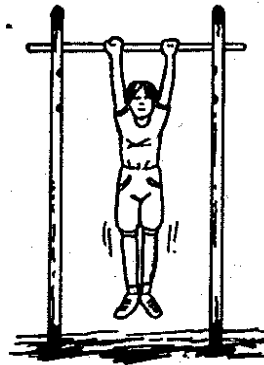
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.



Gambar 5. Sikap permulaan gantung siku tekuk
Sumber buku : TKJI Umur 10-12 Tahun

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kaki, peserta melompat ke atas sampai sikap menggantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



Gambar 6. Sikap bergantung siku tekuk
Sumber buku TKJI Umur 10-12 Tahun

e. Pencatat Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik

Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka nol (0).

3. Baring Duduk 30 Detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Nomor dada
- 4) Formulir tes
- 5) Alat tulis
- 6) Dan lain-lain

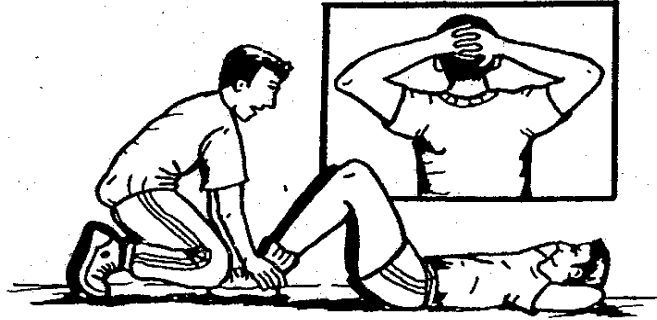
c. Petugas

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitungan gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

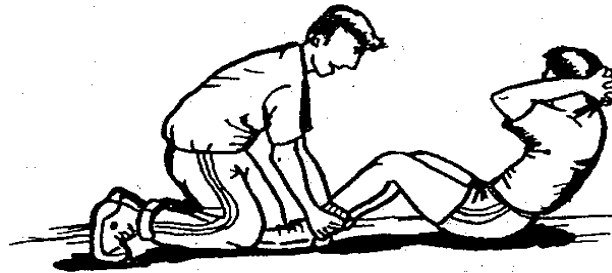
- 1) Sikap Permulaan

- a) Berbaring terlentang dilantai atau rumput, kedua lutut di tekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang salip diletakkan dibelakang kepala.

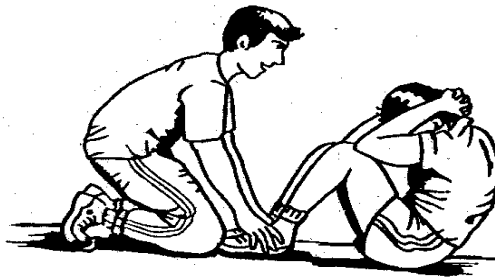


Gambar 7. Posisi jari-jari berselang salip dibelakang kepala
Sumber buku : TKJI Umur 10-12 Tahun

- b) Petugas /peserta lain memegng atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.



Gambar 8. Gerakan baring menuju sikap duduk
Sumber buku : TKJI Umur 10-12 Tahun



Gambar 9. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha
Sumber buku: TKJI Umur 10-12 Tahun

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua siku menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- b) Gerakanyang dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik).

Catatan :

- Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jarinya tidak terjalin lagi.
- Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- Mempergunakan siku untuk membantu menolak tubuh.

c) Pencatatan Hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka nol (0).

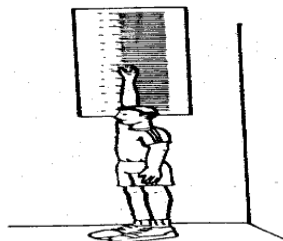
4. Loncat Tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang. Jarak anatar lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 100 cm.
 - 2) Serbuk kapur
 - 3) Alat penghapus
 - 4) Nomor dada
 - 5) Formulir tes
 - 6) Alat tulis
- c. Petugas
- Pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap Permulaan
 - a) Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - b) Peserta berdiri tegak di dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanan. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 10. Sikap menentukan raihan tegak
Sumber buku : TKJI Umur 10-12

2) Gerakan

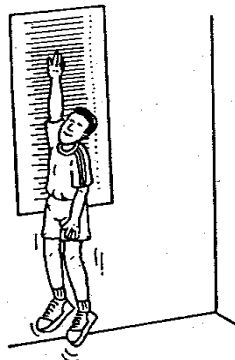
- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



Gambar 11. Sikap awalan loncat tegak
Sumber buku : TKJI Umur 10-12 Tahun

- b) Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut
- e. Pencatat Hasil

- 1) Selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat



Gambar 12. Gerakan meloncat tegak
Sumber buku : TKJI Umur 10-12 Tahun

5. Lari 600 Meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan 600 Meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera Start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

1) Sikap Permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

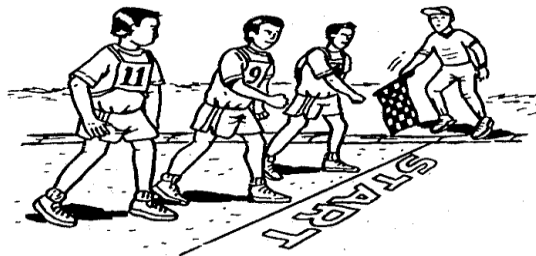
2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

- Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
- Lari diulang bilamana ada pelari yang tidak melewati garis finish.



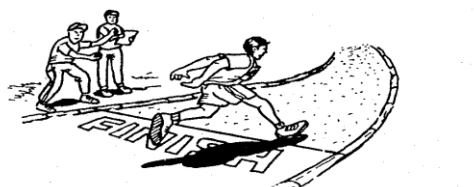
Gambar 13. Posisi start lari 600 M
Sumber buku : TKJI Umur 10-12 Tahun

e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambil waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Catatan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis menjadi 3'12.



Gambar 14. Posisi melewati finish
Sumber buku : TKJI Umur 10-12 Tahun

C. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Prinsip Dasar

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia adalah tolak ukur kesegaran jasmani berbentuk rangkaian. Butir-butir tes yang masuk dalam rangkaian merupakan satu tolak ukur. Sehubungan dengan hal itu, kalau menyelenggarakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia supaya berpedoman pada prinsip dasar berikut :

- a) Tes tidak dapat dilaksanakan secara bertahap. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
- b) Senggang waktu terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya jangan samapi memberi kesempatan peserta beristirahat.
- c) Pelaksanaan butir-butir tes tidak memakan waktu lama dan tidak menguras tenaga, sehingga senggang waktu pada saat perpindahan tidak lebih dari 3 menit. Lebih cepat lebih baik.
- d) Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan. Tidak boleh dibolak-balik atau dilaksanakan secara serentak.

2. Mengatur Penyelenggaraan Tes

Untuk mengatur penyelenggaraan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan yaitu :

- a) Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes. Khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari, baik lari pendek maupun jarak yang lebih jauh

b) Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta campuran maka harus diketahui juga beberapa jumlah peserta laki-laki dan perempuan. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

c) Waktu

Waktu yang tersedia menjadi dasar pertimbangan pengaturan pelaksanaan tes. Mungkinkah peserta yang ada dapat ikut serta melaksanakan tes semua hal ini tentu ada cara pemecahannya.

d) Peralatan / pelengkapan tes

Kalau jumlah peserta diketahui, waktu yang tersedia juga diketahui, maka untuk dapat mengetes seluruh peserta pengaturannya diperhitungkan berdasarkan gelombang pelaksanaannya.

Setiap gelombang beberapa peserta yang harus melaksanakan tes sekaligus. Sesuai dengan jumlah peserta yang harus bersama-sama melakukan tes dalam tiap gelombang. Maka peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan jumlah peserta.

Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain : bendera start, nomor dada, kapur magnesium, tiang pancang, formulir tes, alat tulis.

e) Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan tes yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas tetap bertugas pada satu butir tes. Beberapa orang petugas tambahan masih perlu disiapkan.

3. Contoh

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan tes. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar. Setelah diukur diketahui bahwa jauhnya ± 1650 m. Untuk dapat melaksanakan tes guru pendidikan jasmani mencari tempat yang memungkinkan untuk melakukan tes baring duduk, gantung angkat tubuh/siku tekuk, dan loncat tegak.

a. Pengaturan Peserta

- 1) Jam pelajaran yang akan digunakan untuk menyelenggarakan tes adalah 90 menit (2 jam pelajaran)
- 2) Jumlah siswa pada jam pelajaran tersebut berjumlah 40 orang
- 3) Setiap siswa untuk melaksanakan seluruh rangkaian tes sampai selesai memerlukan waktu rata-rata 11 menit.

a) Pos lari 40 m	4 pengukur waktu, 1 stater (juru keberangkatan)
b) Pos gantung angkat tubuh	4 penghitung gerak / pengamat waktu siku tekuk
c) Pos baring duduk	4 penghitung gerak baring duduk, 1 pengamat waktu

- | | |
|---------------------|---|
| d) Pos loncat Tegak | 4 pengukur tinggi raihan |
| e) Pos lari 600 m | 4 pengukur waktu, dan
beberapa pengawas lintasan |

Melihat rincian diatas, kendala utama untuk menyelenggarakan TKJI di sekolah adalah masalah sarana, prasarana, dan petugas. Nmaun apabila guru pendidikan jasmani kreatif, terampil dan menguasai persoalan maka kendala tersebut dapat diperkecil.

4. Pengaturan Permainan

Meskipun penyiapan lapangan dan peralatan tes sudah mengikuti contoh diatas, namun dalam pelaksanaannya masih terdapat hambatan kelnacaran pelaksaian tes. Hambatan itu terjadi pada perpindahan butir tes ke 1 ke butir tes ke 2, dan pada butir tes ke 4. Pesertanya menumpuk sehingga memungkinkan peserta tes mempunyai waktu istirahat. Untuk menghindari terjadinya penumpukan peserta pada butir tersebut dapat diatur sebagai berikut :

- a. Petugas pada lari cepat menahan diri untuk tidak memberangkatkan larinya sebelum pelaksanaan tes pada butir 2 selesai. Setelah pelaksanaan butir 2 selesai barulah petugas pada lari cepat memberangkatkan pelari lagi.
- b. Penumpukan pada butir ke 4 pat diatasi dengan menambah jumlah papan berskala untuk loncat tegak. Kalau semula hanya 4 buah menjadi 6 buah.

- c. Pada butir tes terakhir sebaiknya setiap rombongan peserta tes siap di tempat segera diberangkatkan untuk lari. Dengan 1 stopwatch masih memungkinkan untuk mengatur waktu pelari dari rombongan perombongan, yaitu dengan menetapkan interval waktu start.

Lampiran 7. Petunjuk Penilaian

PETUNJUK PENILAIAN

Penilaian kebugaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan tabel nilai (untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes) dan menggunakan norma (untuk menentukan klasifikasi / kategori tingkat kebugaran jasmani). Tabel nilai seperti tertera pada tabel 1 dan 2.

A. Tabel Nilai

Tabel 5. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra.

Nilai	Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 M	Nilai
5	s.d-6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d-2'09"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
1	8.9"-dst	4"-dst	0-3	23-dst	3'45-dst	1

Tabel 6. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri.

Nilai	Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 M	Nilai
5	s.d-6.7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	s.d-2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55-2'28"	3
2	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	2'29"-3'22"	2
1	9.7"-dst	0"-1	0-1	20-dst	4'23-dst	1

B. Tabel Norma

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani anak yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel 3. Yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 7. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	
1	22 -25	Baik Sekali	(BS)
2	18 -21	Baik	(B)
3	14 -17	Sedang	(S)
4	10 – 13	Kurang	(K)
5	5 – 9	Kurang Sekali	(KS)

C. Cara Menilai

1. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes disebut “Hasil Kasar”. Tingkat kebugaran jasmani anak, tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

- Untuk butir tes baring duduk dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu.
- Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).
- Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran “Sentimeter”.

2. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut di atas, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama.

Nilai tes kesegaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu.

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dan kelima butir tes tersebut.

Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani remaja tersebut.

D. Contoh Penggunaan Tabel Nilai dan Norma

1. Seorang peserta bernama Dadang S. Jenis kelamin laki-laki umur 12 tahun, telah melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 8. Contoh Penilaian Tes

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	2	3	4	5
1	Lari 40 m	6.2''		255 – 215 = 40
2	Gantung Siku Tekuk	47''	4	
3	Baring Duduk 30 Detik	20 x	4	
4	Loncat Tegak Tinggi Rihan : 215 Loncat I : 253 Loncat II : 255 Loncat III : 147	40 cm	4	
5	Lari 600 m	2'07''	5	
Jumlah Nilai		-	22	
Klasifikasi / kategori		Baik Sekali		

a. Penggunaan tabel nilai

Hasil tersebut di atas pada kolom 3, masih merupakan hasil kasar. Oleh karena itu semua butir tes harus diberi nilai, sehingga hasil dari kelima butir tes itu mempunyai nilai yang seragam. Nilai masing-masing butir tes pada kolom 4, diperoleh dari tabel nilai 1.

b. Penggunaan tabel norma

Untuk melihat klasifikasi kesegaran jasmani bagi yang telah mengikuti tes, adalah dengan cara mencocokkan jumlah nilai dari kelima butir tes dengan tabel norma (tabel 3).

2. Seorang peserta bernama Miranti, jenis kelamin perempuan umur 11 tahun, telah melakukan tes kesegaran jasmani indonesia dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 9. Contoh Penilaian Hasil Tes Dalam Blangko Penilaian

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	2	3	4	5
1	Lari 40 m	7.7''	3	235 – 205 = 30
2	Gantung Siku Tekuk	15.0''	3	
3	Baring Duduk 30 Detik	17 x	4	
4	Loncat Tegak	30 cm	3	
	Tinggi Rihan : 205			
	Loncat I : 231			
	Loncat II : 235			
	Loncat III : 234			

5	Lari 600 m	2'25"	3	
Jumlah Nilai		-	16	
Klasifikasi / kategori		Sedang		

a. Penggunaan Tabel Nilai

Hasil tersebut di atas pada kolom 3, masih merupakan hasil kasar.

Oleh karena itu semua butir tes harus diberi nilai, sehingga hasil dari kelima butir tes itu mempunyai nilai yang seragam. Nilai masing-masing butir tes pada kolom 4, diperoleh dari tabel nilai 2.

b. Penggunaan Tabel Norma

Untuk melihat klasifikasi kesegaran jasmani bagi yang telah mengikuti tes, adalah dengan cara mencocokkan jumlah nilai dari kelima butir tes dengan tabel norma (tabel 3).

**Lampiran 8. Hasil Kasar TKJI Siswa Kelas IV dan V Secara Keseluruhan
SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta.**

**Tabel 10. Hasil Kasar TKJI Siswa Kelas IV Dan V Secara Keseluruhan SD N
Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta.**

No	Nama	Nilai Tes				
		Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 M
1	S1	6.2	15	25	35	2.45
2	S2	6.7	16	26	31	2.42
3	S3	6.8	13	16	29	2.50
4	S4	6.7	9	19	26	2.40
5	S5	7.0	10	20	26	2.35
6	S6	6.5	16	27	24	2.40
7	S7	6.7	9	28	29	2.41
8	S8	6.8	18	24	25	2.42
9	S9	7.6	8	19	27	2.46
10	S10	7.4	14	4	26	3.40
11	S11	7.3	10	21	28	3.41
12	S12	7.6	10	20	29	3.21
13	S13	7.5	7	12	24	3.29
14	S14	6.5	16	24	37	2.37
15	S15	7.6	7	13	29	3.25
16	S16	6.8	18	18	31	2.40
17	S17	7.0	10	11	32	3.41
18	S18	6.3	18	26	36	2.30
19	S19	6.6	20	25	37	2.29
20	S20	6.8	19	20	31	2.40
21	S21	6.9	12	23	33	3.42

22	S22	6.4	17	21	35	2.31
23	S23	6.5	10	15	32	3.41
24	S24	6.2	15	17	31	2.43
25	S25	6.7	14	18	30	2.28
26	S26	7.0	14	15	30	3.42
27	S27	7.6	7	10	30	3.43
28	S28	8.0	8	10	24	3.42
29	S29	6.7	15	21	30	3.20
30	S30	7.5	14	19	29	3.25
31	S31	6.9	13	15	31	3.21
32	S32	7.2	10	13	22	3.15
33	S33	8.1	13	7	22	4.20
34	S34	7.4	9	14	29	3.27
35	S35	7.0	10	16	28	3.20
36	S36	7.9	12	12	23	3.24
37	S37	8.2	8	3	22	4.15
38	S38	15.4	3	2	10	5.20
39	S39	6.9	21	10	31	3.10
40	S40	6.7	23	15	32	3.15
41	S41	7.0	13	14	30	4.20
42	S42	6.7	15	11	31	4.11
43	S43	6.5	12	8	29	4.15
44	S44	8.0	10	3	21	4.22
45	S45	7.5	15	20	31	3.27
46	S46	7.4	12	10	26	3.37
47	S47	7.0	11	8	25	3.28

48	S48	7.1	16	21	30	2.50
49	S49	8.7	15	15	28	4.11

**Lampiran 9. Hasil Kasar TKJI Siswa Putra Kelas IV dan V SD N
Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta.**

**Tabel 11. Hasil Kasar TKJI Siswa Putra Kelas IV Dan V SD N
Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta.**

No	Nama	Nilai Tes				
		Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 M
1	S1	6.2	15	25	35	2.45
2	S2	6.7	16	26	31	2.42
3	S3	6.8	13	16	29	2.50
4	S4	6.7	9	19	26	2.40
5	S5	7.0	10	20	26	2.35
6	S6	6.5	16	27	24	2.40
7	S7	6.7	9	28	29	2.41
8	S8	6.8	18	24	25	2.42
9	S9	7.6	8	19	27	2.46
10	S10	7.4	14	4	26	3.40
11	S11	7.3	10	21	28	3.41
12	S12	7.6	10	20	29	3.21
13	S13	7.5	7	12	24	3.29
14	S14	6.5	16	24	37	2.37
15	S15	7.6	7	13	29	3.25
16	S16	6.8	18	18	31	2.40
17	S17	7.0	10	11	32	3.41
18	S18	6.3	18	26	36	2.30
19	S19	6.6	20	25	37	2.29
20	S20	6.8	19	20	31	2.40
21	S21	6.9	12	23	33	3.42
22	S22	6.4	17	21	35	2.31
23	S23	6.5	10	15	32	3.41
24	S24	6.2	15	17	31	2.43
25	S25	6.7	14	18	30	2.28
26	S26	7.0	14	15	30	3.42
27	S27	7.6	7	10	30	3.43
28	S28	8.0	8	10	24	3.42

Lampiran 10. Hasil Kasar TKJI Siswa Putri Kelas IV Dan V SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta.

Tabel 12. Hasil Kasar TKJI Siswa Putri Kelas IV Dan V SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta.

No	Nama	Nilai Tes				
		Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 M
1	S1	6.7	15	21	30	3.20
2	S2	7.5	14	19	29	3.25
3	S3	6.9	13	15	31	3.21
4	S4	7.2	10	13	22	3.15
5	S5	8.1	13	7	22	4.20
6	S6	7.4	9	14	29	3.27
7	S7	7.0	10	16	28	3.20
8	S8	7.9	12	12	23	3.24
9	S9	8.2	8	3	22	4.15
10	S10	15.4	3	2	10	5.20
11	S11	6.9	21	10	31	3.10
12	S12	6.7	23	15	32	3.15
13	S13	7.0	13	14	30	4.20
14	S14	6.7	15	11	31	4.11
15	S15	6.5	12	8	29	4.15
16	S16	8.0	10	3	21	4.22
17	S17	7.5	15	20	31	3.27
18	S18	7.4	12	10	26	3.37
19	S19	7.0	11	8	25	3.28
20	S20	7.1	16	21	30	2.50
21	S21	8.7	15	15	28	4.11

Lampiran 11. Daftar Nilai dan Klasifikasi Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Secara Keseluruhan SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta.

Tabel 13. Daftar Nilai dan Klasifikasi Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Secara Keseluruhan SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta.

No	Nama	Nilai Tes						Klasifikasi
		Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m	Total	
1	S1	5	3	5	3	3	19	B
2	S2	4	4	5	3	3	19	B
3	S3	4	2	4	2	2	14	S
4	S4	4	2	4	2	3	15	S
5	S5	3	2	4	2	3	14	S
6	S6	4	3	5	2	3	17	S
7	S7	4	2	5	3	3	17	S
8	S8	4	3	5	2	3	17	S
9	S9	3	2	3	2	2	12	K
10	S10	3	2	2	2	2	11	K
11	S11	3	2	4	2	2	13	K
12	S12	3	2	4	2	2	13	K
13	S13	3	2	3	2	2	12	K
14	S14	4	3	5	3	3	18	B
15	S15	3	2	3	2	2	12	K
16	S16	4	3	4	3	3	17	S
17	S17	3	2	2	3	2	12	K
18	S18	5	3	5	3	3	19	B
19	S19	4	3	5	3	4	19	B

20	S20	4	3	4	3	3	17	S
21	S21	4	2	5	3	2	16	S
22	S22	4	3	4	3	3	17	S
23	S23	4	2	3	3	2	14	S
24	S24	5	3	3	3	3	17	S
25	S25	4	2	4	2	4	16	S
26	S26	3	2	3	2	2	12	K
27	S27	3	2	2	2	2	11	K
28	S28	2	2	2	2	2	11	K
29	S29	5	3	5	3	3	19	B
30	S30	4	3	4	3	3	17	S
31	S31	4	3	4	3	3	17	S
32	S32	4	3	3	2	3	15	S
33	S33	3	3	3	2	2	13	K
34	S34	4	3	4	3	3	17	S
35	S35	4	3	4	3	3	17	S
36	S36	3	3	3	2	3	14	S
37	S37	2	2	2	2	2	10	K
38	S38	1	2	1	1	1	6	KS
39	S39	4	4	3	3	3	17	S
40	S40	5	4	4	3	3	19	B
41	S41	4	3	4	3	2	16	S
42	S42	5	3	3	3	2	16	S
43	S43	5	3	3	3	2	18	B
44	S44	3	3	2	2	2	12	K
45	S45	4	3	5	3	3	18	B
46	S46	4	3	3	2	3	15	S
47	S47	4	3	3	2	3	15	S

48	S48	4	3	5	3	4	21	B
49	S49	2	3	4	3	2	14	S

**Lampiran 12. Daftar Nilai dan Klasifikasi Kesegaran Jasmani Siswa Putra
Kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta.**

**Tabel 14. Daftar Nilai dan Klasifikasi Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas
IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta.**

No	Nama	Nilai Tes						Klasifikasi
		Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m	Total	
1	S1	5	3	5	3	3	19	B
2	S2	4	4	5	3	3	19	B
3	S3	4	2	4	2	2	14	S
4	S4	4	2	4	2	3	15	S
5	S5	3	2	4	2	3	14	S
6	S6	4	3	5	2	3	17	S
7	S7	4	2	5	3	3	17	S
8	S8	4	3	5	2	3	17	S
9	S9	3	2	3	2	2	12	K
10	S10	3	2	2	2	2	11	K
11	S11	3	2	4	2	2	13	K
12	S12	3	2	4	2	2	13	K
13	S13	3	2	3	2	2	12	K
14	S14	4	3	5	3	3	18	B
15	S15	3	2	3	2	2	12	K
16	S16	4	3	4	3	3	17	S
17	S17	3	2	2	3	2	12	K
18	S18	5	3	5	3	3	19	B
19	S19	4	3	5	3	4	19	B
20	S20	4	3	4	3	3	17	S

21	S21	4	2	5	3	2	16	S
22	S22	4	3	4	3	3	17	S
23	S23	4	2	3	3	2	14	S
24	S24	5	3	3	3	3	17	S
25	S25	4	2	4	2	4	16	S
26	S26	3	2	3	2	2	12	K
27	S27	3	2	2	2	2	11	K
28	S28	2	2	2	2	2	11	K

**Lampiran 13. Daftar Nilai dan Klasifikasi Kesegaran Jasmani Siswa Putri
Kelas IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta.**

**Tabel 15. Daftar Nilai dan Klasifikasi Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas
IV dan V SD N Rejowinangun I Kotagede Yogyakarta.**

No	Nama	Nilai Tes						Klasifikasi
		Lari 40 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m	Total	
1	S1	5	3	5	3	3	19	B
2	S2	4	3	4	3	3	17	S
3	S3	4	3	4	3	3	17	S
4	S4	4	3	3	2	3	15	S
5	S5	3	3	3	2	2	13	K
6	S6	4	3	4	3	3	17	S
7	S7	4	3	4	3	3	17	S
8	S8	3	3	3	2	3	14	S
9	S9	2	2	2	2	2	10	K
10	S10	1	2	1	1	1	6	KS
11	S11	4	4	3	3	3	17	S
12	S12	5	4	4	3	3	19	B
13	S13	4	3	4	3	2	16	S
14	S14	5	3	3	3	2	16	S
15	S15	5	3	3	3	2	18	B
16	S16	3	3	2	2	2	12	K
17	S17	4	3	5	3	3	18	B
18	S18	4	3	3	2	3	15	S
19	S19	4	3	3	2	3	15	S
20	S20	4	3	5	3	4	21	B
21	S21	2	3	4	3	2	14	S

Keterangan :

BS : Baik Sekali

K : Kurang

B : Baik

KS : Kurang Sekali

S : Sedang

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Pengarahan



Gambar 2. Baring Duduk



Gambar 3. Baring Duduk 30 Detik



Gambar 4. Lari 600 Meter



Gambar 5. Gantung Siku Tekuk



Gambar 6. Gantung Siku Tekuk



Gambar 7. Lari 40 Meter



Gambar 8. Lari 40 Meter